

## *PNF Learning Snack: Socken anziehen mit PNF*

### **Muster FLEX ADD AR in Knieflexion**

! Traktion für die Hüftflexion  
Die Patientin stützt auf die Sitzfläche  
für einen stabilen Rumpf  
-> Pkt. fix. für M. Iliopsoas

#### Techniken

-> Rhythm. Bewegungseinleitung  
-> Agonistische Umkehr am  
Bewegungsende mit Betonter  
Bewegungsfolge für die Hüft-  
komponenten Flexion, Adduktion und AR



People Need Fun  
viel Spaß beim  
Umsetzen !

## *PNF Learning Snack:* *Socken anziehen mit PNF*

### **Pelvis rocking backward**

mit der Zielsetzung Mobilität  
für die weiterlaufende Bewegung  
in Becken und LWS zu schaffen

Arbeitshypothese:

Aktivierung der Bauchmuskeln macht  
reziproke Hemmung für die hypertonen  
Lumbalextensoren

Technik:

Rhythmische Bewegungseinleitung  
oder

Dynamische Umkehr mit der  
Zielbewegung Post. Tilt Becken

! Bogenförmige Traktion/  
Widerstand für den  
posterioren Tilt.



People Need Fun  
viel Spaß beim  
Umsetzen !

# PNF Learning Snack: Socken anziehen mit PNF

Muster/Aktivität

## Obere Rumpfflexion nach rechts

Mit der Zielsetzung die Wirbelsäulenflexion auch vom oberen Rumpf her vorzubereiten.

Fazilitation von ventral

-> Gibt Sicherheit

-> Reziproke Hemmung der hypertonen Rückenextensoren



Shaping:

Dynamische Umkehr

oder

Agonistische Umkehr

Hände bleiben dorsal um die exzentrische Verlängerung der Lumbalextensoren zu fazilitieren.



People Need Fun  
viel Spaß beim  
Umsetzen !



Die komplette Aktivität am Ende  
Hands-off

